VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



Школа Кёкусинкай





Выпуск 6. Простые комбинации для атаки

1. Общие принципы построения и выполнения комбинаций для атаки

В выпусках, посвященных свободному бою, особое внимание было уделено атаке, которая во многом определяет тактические особенности стиля каратэ Кекусинкай. Закономерно, что освоение комбинаций для атаки в Кекусинкай является важнейшим звеном всей системы подготовки бойцов. В практике обучения этот раздел выходит за рамки собственно атаки, охватывая целый комплекс технико-тактических задач. Во-первых, основные технические элементы, включаемые в те или иные группы комбинаций, в итоге выполняются в любых сочетаниях и в любой последовательности. Во-вторых, поскольку атакующие комбинации отрабатываются главным образом с партнером с соответствующей сменой ролей, это дает возможность также формировать навыки защиты и контратаки.

На начальном этапе обучения комбинируются простейшие элементы в короткие связки. Постепенно комбинации усложняются за счет:

а) объединения простых коротких связок;

б) введения более сложных технических элементов;

в) сочетания различных технико-тактических принципов построения атакующих комбинаций.

Осваивая все более сложные (в разных отношениях) комбинации, следует постепенно увеличивать скорость и силу их выполнения. При работе с партнером это позволяет атакующему реально контролировать свои действия и дистанцию, а защищающемуся, сохраняя дистанцию, совершенствовать технику и навыки реальной защиты, быть готовым к контратаке. При непрерывной смене ролей атакующие действия партнеров, по существу, сближаются с контратакующими и облегчают на определенном этапе освоение собственно комбинированных контратак.

Настоящий и последующий выпуски, посвященные соответственно простым и усложненным комбинациям для атаки содержат систематизированное изложение учебного материала.

Разумеется, подборка комбинаций не является исчерпывающей. Во-первых, она ограничена числом ключевых технических элементов и, во-вторых, - описанием лишь основных комбинаций, способствующих закреплению навыков свободного выполнения ключевых элементов. Эти ограничения обусловлены задачей относительно полного обеспечения только фундаментальной подготовки бойца. Вместе с тем, в своей совокупности описываемые комбинации для атаки охватывают важнейшие направления для полноценного освоения стиля Кекусинкай и поиска каждым спортсменом собственной индивидуальной манеры ведения боя.

Ключевыми техническими элементами, из которых строятся комбинации, являются удары руками:

1) цуки,

2) сита-цуки (уракэн сита-ути),

3) маваси-ути;

удары ногами (любой ногой):

1) маэ-гэри,

2) маваси-гэри (в том числе тэйсоку-сото-маваси-гэри),

3) лоу-кик (маваси-гэри гэдан),
4) хидза-гэри,
5) аси-барай,
6) еко-гэри,
7) усиро-гэри,
8) ура-маваси-гэри (в том числе сокуто-ути-маваси-гэри),
9)усиро-маваси-гэри (в том числе в позиции «сокуто»).

На основе связок, вошедших в пособие, можно строить новые комбинации. При этом следует учитывать как удобство сочетания элементов, так и их взаимозаменяемость. Например, гяку-цуки хорошо сочетается с прямыми ударами ногами (маэ-гэри, хидза-гэри) и ударами с частичным поворотом бедра (маваси-гэри, лоу-кик, еко-гэри); ой-цуки, в частности, удобен при подготовке ударов ногами с полным поворотом («вертушки»), то есть усиро-гэри, усиро-маваси-гэри; прямые удары ногами и удары с частичным поворотом бедра, так же как удары, выполняемые с «вертушкой», нередко взаимозаменяемы; удары последней группы хорошо подготавливаются ударами с частичным поворотом бедра и т.д. и т.п.[1] В комбинациях, включенных в пособие, руки и ноги гармонично дополняют друг друга. Удары руками, помимо собственно атакующей роли, помогают удерживать противника на удобной дистанции, а также заполняют паузы перед подготовкой ударов ногами, делают их менее заметными для противника.

Действия ногами должны быть фактически такими же свободными, как действия руками. Это требует больших усилий, но обеспечивает значительное расширение функциональных возможностей бойца, в частности, позволяет резко увеличить «плотность» и результативность атак.

Эффективность выполнения атакующих комбинаций непосредственно зависит от правильного (вначале контролируемого, а затем рефлекторного) дыхания. Следует помнить, что нанесение сильных, акцентированных ударов связано с Выдохом, на выдох проводятся также серии быстрых ударов. Между элементами комбинации, выполняемыми на один выдох с достаточной концентрацией, возникают короткие фазы расслабления, когда делается быстрый вдох. Длительность выполнения элементов комбинации на выдох и микропауз, связанных с вдохом, определяет ритм атаки. Чаще всего он бывает «рваным», что способствует дезориентации противника.

Все последующие комбинации выполняются из боевой стойки (в описании за исходную принята левосторонняя стойка).

Предварительно надо научиться свободно выполнять отдельные удары руками и ногами с места и в перемещении. Прежде всего, отрабатывается выпад из боевой стойки в дзэнкуцу-дати с гяку-цуки. Выпад с ударом выполняется с подшагом передней ногой и завершается возвратом (отшагом ногой, находящейся сзади) в исходное положение. При данном способе тренировки отрабатывается 1-й вариант техники удара кулаком. Он отличается максимальной концентрацией (ср. выполнение цуки в сантин-дати) и используется для мощного окончания атаки. Если же гяку-цуки не акцентируется, а за ним «накатом» следует сильный удар ногой (маэ-, маваси-, еко-гзри, лоу-кик), то используется 2-й вариант техники – более длинный (с выдвижением плеча) «подходящий» удар. Он отодвигает противника на дистанцию, необходимую для удара ногой, связывает его защиту и помогает открыть цель для завершения атаки. Оба варианта гяку-цуки следует тщательно отработать в сочетании с различными (взаимозаменяемыми) ударами ногами, прежде чем переходить к изучению различных комбинаций. Это важно и по той причине, что в одной даже простой комбинации могут встретиться оба варианта данной техники. Например: гяку-цуки (вар.1) + маваси-гэри + гяку-цуки (вар.2).

Аналогичным образом в комбинации ой+гяку-цуки, часто являющейся компонентом более сложных серий, техника выполнения гяку-цуки будет зависеть от того, завершает ли этот удар комбинацию или за ним следует сильный, акцентируемый удар ногой. Все это необходимо иметь в виду в процессе обучения. Во всех комбинациях, включенных в пособие, гяку-цуки всегда выполняется в боевой дзэнкуцу-дати. Это предопределяет способ его подготовки: с подшагом из боевой стойки или с выходом в дзэнкуцу-дати после предшествующего удара ногой.

---

[1] Нарушение отдельных принципов естественной связи комбинируемых элементов может быть оправдано особыми тактическими задачами.

Специального внимания требует техника выполнения ударов ногами из боевой стойки. Когда в наступательной комбинации чередуются такие удары, как маэ-, маваси-, еко-гэри, лоу-кик, все они начинаются и заканчиваются в боевой стойке. Отработка поочередного нанесения основных ударов ногами из боевой стойки с выходом в эту же стойку является на начальном этапе важнейшей задачей обучения. Прочные навыки работы ногами из боевой стойки позволят далее легче осваивать другие позиции, встречающиеся в более сложных комбинациях. Так, например, необходимость захода вбок для проведения подсечки или удара коленом с ближней дистанции предполагает выход в дзэкуцу-дати, выполнение удара передней ногой (с подскоком к ней другой ногой) осуществляется с кратковременным переходом в нэкоаси-дати (маэ-, маваси-гэри) или цуруаси-дати (еко-гэри), проведение ударов с «вертушками» включает, в частности, в качестве промежуточной позиции обратную кокуцу-дати, а атака усиро-гэри передней ногой с заступом – какэ дати и т.д. Все эти аспекты выполнения комбинаций требуют должного внимания, но не должны, однако, становится сковывающим фактором, нарушающим естественную динамику атакующих действий. Сделанные замечания методического характера являются общими для изучения комбинаций, вошедших в оба соответствующих выпуска. Эти комбинации подразделяются в крупном плане (и в известной мере условно) на две группы: простые и усложненные комбинации.

В простых комбинациях отличительной чертой является не только относительная простота техники, но также то, что в атаке постоянно сохраняется ориентация лицом к партнеру.

В усложненных комбинациях, помимо использования разного рода финтов, прыжковых элементов, существенной является большая свобода перемещений благодаря использованию поворотов и техники так называемых «вертушек».

В настоящем выпуске мы сосредоточимся на простых комбинациях для атаки, в которых кроме основных ударов руками и ногами используется также перескоки со сменной стойки («разножки») и разновидности техники подсечек.

Характеристика каждой комбинации включает:

1) запись серии, элементы которой разделены знаком +;

2) пояснения, уточняющие наиболее важные технико-тактические действия;

3) условное обозначение ритма серии, оправданного ее технико-тактическим смыслом;

4) иллюстрации.

Все комбинации начинаются и заканчиваются боевой стойке (показ чего в иллюстрациях отсутствует). В описаниях технических элементов, выполняемых руками, уточняется их положение по отношению к стойке: ой или гяку. В описаниях технических элементов, выполняемых ногами, положение в стойке уточняется через сокращенное обозначение: пр.н. или лев.н.

Для фиксации ритма чередования элементов в комбинациях приняты следующие условные обозначения, приводимые далее с учетом возрастания относительной длительности пауз между элементами:

→ сочетаемые элементы выполняются очень быстро, с ускорением, почти слитно; - сочетаемые элементы выполняются подряд, быстро, но достаточно отделены друг от друга;

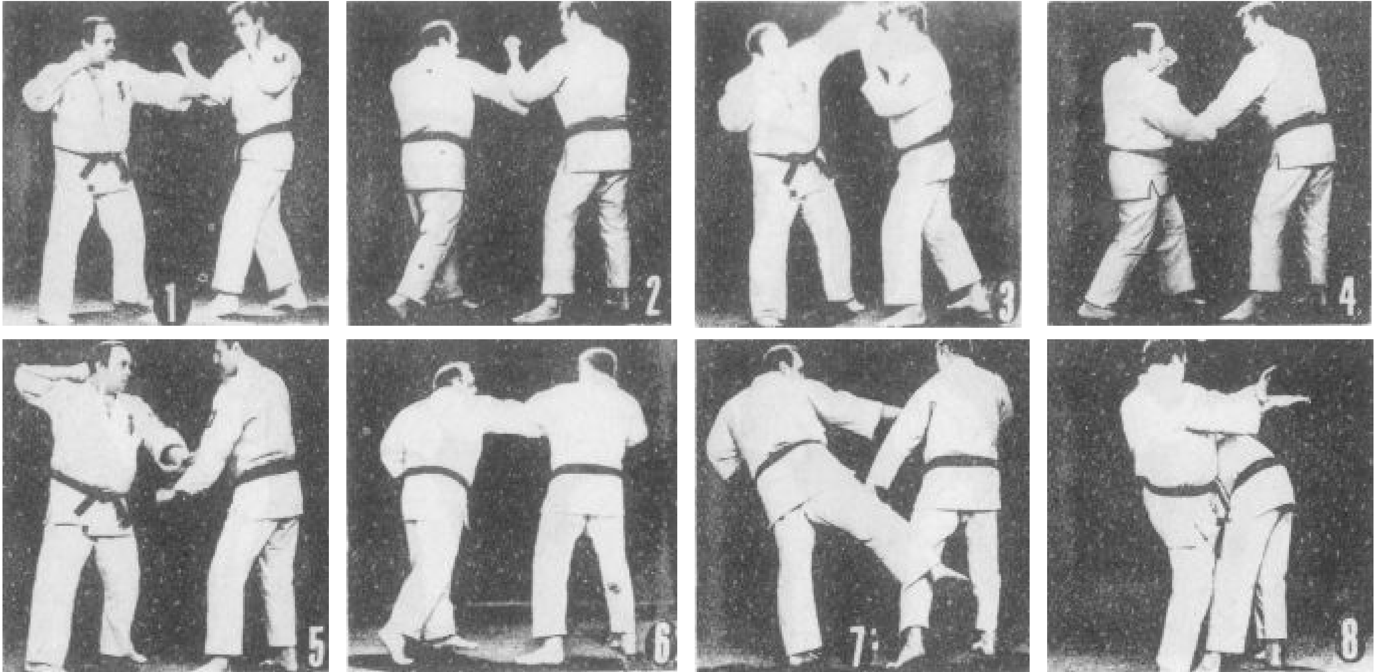
+ между сочетаемыми элементами имеется небольшая, но заметная (в сравнении с промежутками в других сочетаниях) пауза.

Следует подчеркнуть, однако, что предложены лишь общие ориентиры, необходимые для изучения комбинаций для атаки. Сам же стиль их выполнения может быть полноценно воспринят только от квалифицированного инструктора в процессе живой учебно-тренировочной работы.

2. Комбинации из основных ударов руками и ногами

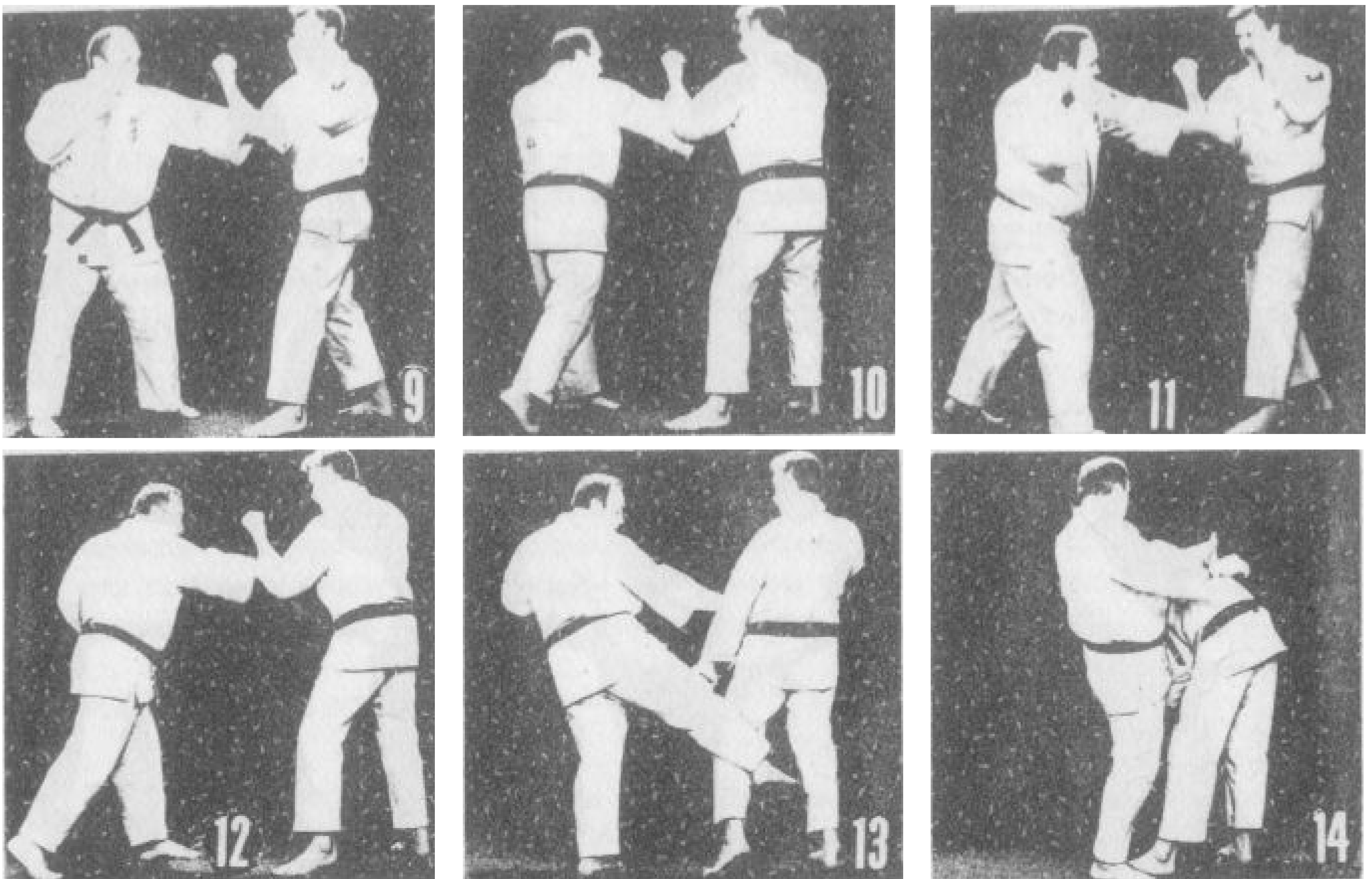
1. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-маваси-ути + гяку сита-цуки + накладка в положении «ой» + гяку-цуки + лоу-кик пр.н. + хидза-гэри лев.н. (фото 1-8) В комбинации серия мощных ударов руками выполняется с подшагами «обвалом» в рваном ритме в сочетании с активным разрушением защиты партнера (накладка на руку). Она готовит сильный удар ногой в бедро и завершающий удар коленом в корпус.

Ритм: 1 → 2 – 3 → 4 – 5 → 6 – 7 + 8



2. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку = цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр.н. + хидза-гэри лев.н. (фото 9-14) Комбинация отличается особо активными входами в противника: резкие «срывы» дистанции (подшаг и два шага) с мощными ударами руками, выбивающими партнера с занимаемой позиции. Это дает возможность эффективно провести сильный удар ногой в бедро и завершающий удар коленом в корпус (ср. комб. 1).

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 – 5 + 6



3. Маэ-гэри лев.н. + ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр.н. + маваси-гэри лев.н. (фото 15-19) Первый отвлекающий удар передней ногой с подскоком выполняется с акцентом. Удары руками, выполняемые почти слитно, готовят два сильных удара ногами со сменой уровней.

Ритм: 1 + 2 → 3 – 4 + 5







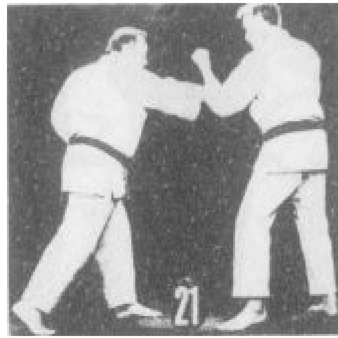


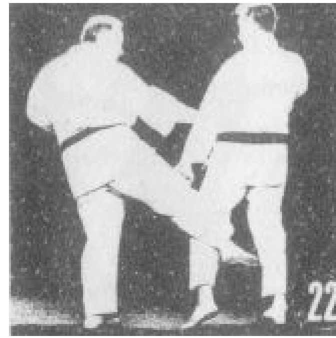


4. Маваси-гэри лев.н. + гяко-цуки + лоу-кик пр.н. + хидза-гэри лев.н. (фото 20-23) Первый отвлекающий удар передней ногой с подскоком выполняется быстро и легко. Затем «накатом» выполняются сильные удары рукой и ногой, которые готовят завершающий удар коленом.

Ритм: 1 +2 – 3 + 4









5. Маваси-гэри лев.н. + гяко-цуки + маэ-гэри пр.н. + лоу-кик пр.н. + гяку-цуки + маэ-гэри лев н. (фото 24-29) Комбинация строится из двух связок по три элемента. Каждая из них начинается с удара передней ногой с подскоком, выполняется с ускорением и заканчивается акцентируемым ударом ногой. Первая связка – это как бы «разведка», вторая завершает всю комбинацию.

Ритм: 1 – 2 – 3 + 4 – 5 – 6

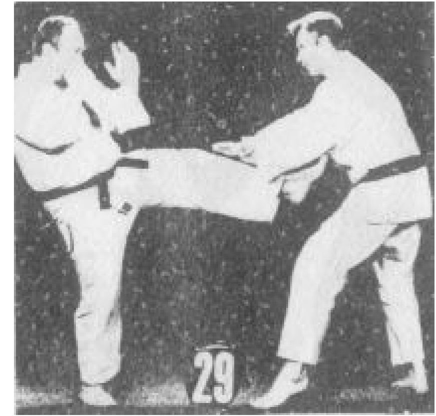






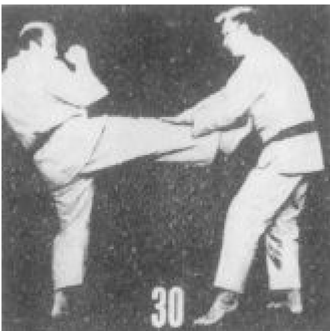


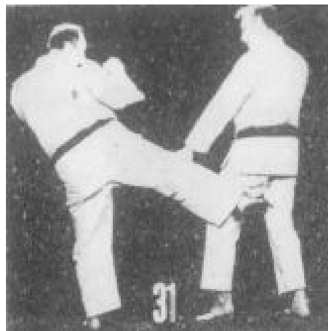




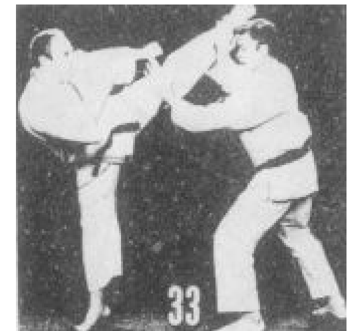
6. Маэ-гэри пр.н. + лоу-кик пр.н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 30-33). Первый удар наносится сильно и быстро с выходом вперед. Затем сразу же с подскоком той же ногой легко наносится второй удар и далее «накатом» удар рукой и сильный завершающий удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 – 4









7. Ой-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри пр. н. + лоу-кик пр.н. + хидза-гэри лев. н. (фото 34-38). Первые два удара проводятся почти слитно, готовя акцентируемый удар ногой. После него (если удар прошел или противник не успел отойти), нога возвращается назад в боевую стойку и сразу же наносится другой сильный удар, подготавливающий завершающий удар коленом (с контролем противника).

Ритм: 1 → 2 – 3 + 4 – 5









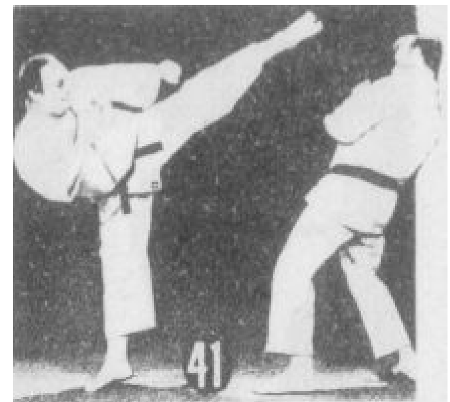


8. Маваси-гэри лев. н. + ой-цуки лев. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + хидза гэри лев. н. (фото 39-44). В комбинации отвлекающую роль играют первые два удара, которые готовят третий удар ногой. Далее «накатом» и сильно выполняются завершающие элементы.

Ритм: 1 – 2 + 3 + 4 – 5 – 6













3. Комбинации с использованием перескоков – «разножек»

1. Ой-цуки + гяку-цуки + хидза-гэри лев. н. + маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки (фото 45-49). В комбинации первые два удара руками выполняются почти слитно с ускорением и глубоким выпадом в левую дзэнкуцу-дати. Перескок-«разножка» выполняется в момент максимальной загрузки левой ноги с заходом правой ногой вбок за ногу противника, что даст возможность провести сильный удар коленом. Продолжение рассчитано на то, что противник, блокируя колено, слегка отодвинется или отклонится назад. При этом ногу после хидза надо вернуть назад и ею же сразу нанести следующий удар. С выходом в левую дзэнкуцу-дати проводится завершающий удар рукой с акцентом.

Ритм: 1 → 2 + 3 + 4 – 5











2. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + пр. н. (фото 50-55) Комбинация дает возможность нанести мощный удар ногой, поскольку противника отвлекает большая «плотность» ударов руками. Комбинация выполняется с ускорением и акцентом на удар ногой. Первые два удара руками выполняются с выходом в левую дзэнкуцу-дати, третий удар рукой производится одновременно с продвижением «разножкой» и за ним сразу следует удар ногой. Если противник разорвал дистанцию, атака завершается дополнительной короткой и быстрой комбинацией удара рукой и ногой – лоу-кик или маэ-гэри в зависимости от расстояния и открытой цели.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6













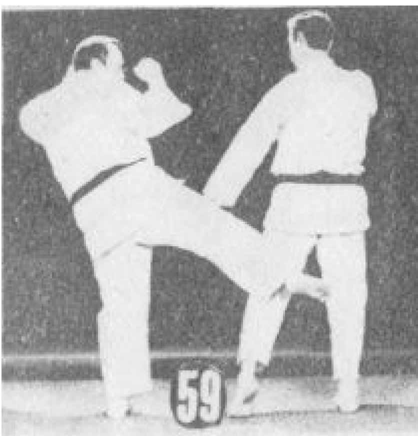
3. Маваси-гэри лев. н. + маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + маэ-гэри лев. н. (фото 56-60). В комбинации особенно важны начальные два удара. Первый удар передней ногой выполняется легко с малым шагом, затем с быстрой «разножкой» так же легко наносится второй удар той же ногой. Вслед за этим с быстрым выходом в левую дзэнкуцу-дати «накатом» выполняются удар рукой и два сильных удара ногой. Для большей скорости после лоу-кик не следует делать глубокого выпада, а надо сразу быть маэ-гэри.

Ритм: 1 + 2 + 3 – 4 – 5











4. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри пр.н. + гякуцуки + маэ-гэри лев. н. (фото 61-66). Эта комбинация содержит «двойной» обман противника. Удары руками выполняются с ускорением и с «разножкой» на третий удар, но вместо последующего более естественного «наката» удара ногой, оказавшейся сзади, наносится удар передней ногой с подскоком и затем «накатом» рукой и ногой с акцентом в оконце.

Ритм: 1 → 2 – 3 + 4 – 5 – 6





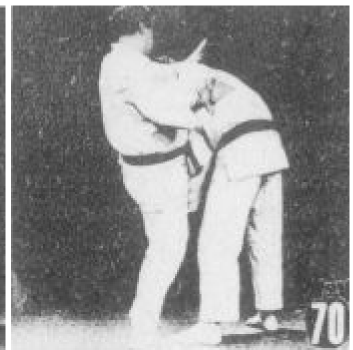



4. Комбинация с подсечками

1. Аси-барай лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + хидза-гэри лев. н. (фото 67-70). Простая комбинация, включающая подсечку изнутри передней ногой, выполняемую с подскоком. При этом быстро и легко (движением от колена к себе) подсекается передняя нога противника изнутри (в сторону и вверх). Пока нога противника еще в воздухе, подсекающая нога должна опуститься в левую дзэнкуцу-дати с последующим ударом рукой. Первые два элемента готовят сильный удар ногой в бедро, что позволяет далее нанести завершающий удар коленом.

Ритм: 1 – 2 – 3 + 4



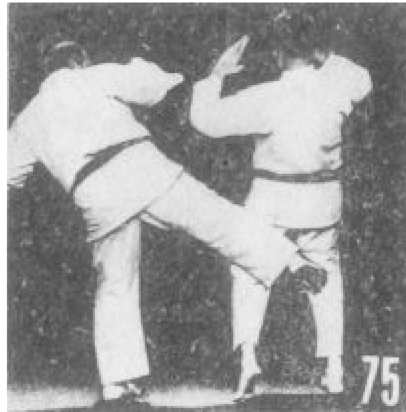



2. Аси-барай лев. н. + гяку-цуки + маваси-гэри пр.н. + мавасигэри лев. н. + лоу-кик пр. н. (фото 71-75). Комбинация выполняется аналогично предыдущей с акцентом на первый удар ногой. После этого наносятся сильные завершающие удары с понижением уровня атаки (маваси-гэри по корпусу и лоу-кик по ноге).

Ритм: 1 – 2 – 3 + 4 – 5



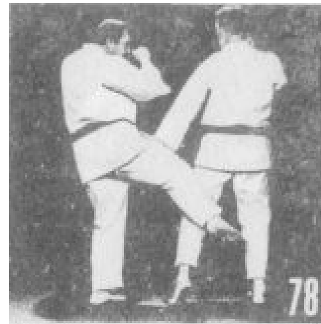




3. Ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + хидза-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки (фото 76-82). В комбинации первые четыре удара выполняются с ускорением «накатом». Ногами наносятся сильные удары, которые позволяют потеснить противника (удар коленом выполняется без придерживания противника). Подсечка (изнутри) «раздергивает» противника и готовит завершение комбинаций с почти слитными ударами руками.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6 → 7









4. Маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + аси-барай лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 83-89). Комбинация состоит из двух аналогичных трехэлементных связок, которые начинаются с действия передней ногой и завершаются ударами руками. Первая связка должна отвлечь и потеснить противника, а вторая (которая начинается с его «раздергивания» с помощью подсечки изнутри) -

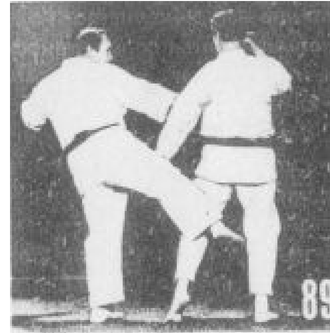
окончательно его дезориентировать и вывести из баланса. Обе они готовят завершающий сильный удар ногой в бедро.

Ритм: 1 – 2 → 3 + 4 – 5 → 6 – 7









5. Ой-цуки - гяку-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки (фото 90-95). В этой комбинации подсечка является основным элементом атаки, а удары руками служат для отвлечения внимания противника и подавления его возможного сопротивления при сближении. Атака проводится стремительно «накатом» (одной «волной»). Решительный натиск достигается за счет перемещений (шагов) в дзэнкуцу-дати с ударами руками. На последнем шаге в левой дзэнкуцу-дати нога должна стать ближе к передней ноге противника, что позволяет лучше провести подсечку снаружи. С выходом вперед в правую дзэнкуцу-дати (в момент вывода противника из равновесия) выполняется завершающий удар рукой.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 – 5 – 6








5. Комбинации с использованием подсечек и «разножек»

1. Маэ-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 96-101). Первый удар передней ногой с подскоком выполняется легко, чтобы отвлечь внимание противника. Подсечка изнутри с ударами руками позволяет «раздернуть» противника, а «разножка», выполняемая с последним ударом рукой, дополнительно дезориентирует его, подготавливая завершающий удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 → 4 + 5 – 6













2. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + аси-барай пр. н. + гяку -цуки + маэ-гэри лев.н. (фото 102-107). В начальной серии ударов руками третий удар выполняется с «разножкой», что позволяет быстро сократить дистанцию с заходом в бок и сразу провести подсечку снаружи. С выводом противника из равновесия делается выход пр. дзэнкуцу-дати и проводится завершение комбинации.

Ритм: 1 → 2 – 3 + 4 – 5 – 6








105


106


107

3. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + гяку-цуки + маваси-гэри пр. н. (фото 108-114). Комбинация состоит из двух связок, каждая из которых завершается сильным ударом ногой! В первой связке начальные удары руками выполняются с ускорением «накатом», отвлекая внимание. «Разножка» на третьем ударе позволяет неожиданно провести удар ногой и потеснить противника. Вторая связка начинается «раздергиванием» противника с помощью подсечки той же ногой, что облегчает завершение всей комбинации.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6 – 7


108


109


110


111


112


113


114